

自助成长

快速阅读

蒂娜·康斯坦 [著]

郑希忆 [译]

- 提高阅读效率
- 加强分析能力
- 高效利用时间

自助成长系列译丛



四川出版集团
四川教育出版社

自助[®]
成长

快速阅读

— KUAISUYUEDU —

蒂娜·康斯坦[著]

郑希忆[译]

自助成长系列是一套实用性手册，出版六十余年以来，已有超过四千万人从中受益。

四川出版集团
四川教育出版社

成都

图书在版编目 (CIP) 数据

快速阅读/(美)康斯坦 (Konstant, T.) 著; 郑希忆
译. —成都: 四川教育出版社, 2007.4

(自助成长系列译丛)

ISBN 978-7-5408-4480-6

I. 快… II. ①康…②郑… III. ①阅读学②读书方法
IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 042346 号

责任编辑 胡申知

版式设计 王 凌

封面设计 金 阳

责任校对 伍登富

责任印制 黄 萍

出版发行 四川出版集团 四川教育出版社

(成都市槐树街2号 邮政编码 610031)

印 刷 四川三源印刷有限公司

版 次 2007 年 4 月第 1 版

印 次 2007 年 4 月第 1 次印刷

成品规格 130mm×198mm

印 张 6.5 插页 1

字 数 140 千

印 数 1-3000 册

定 价 18.00 元

如发现印装质量问题, 请与本社调换。电话: (028) 86259359

编辑部电话: (028) 86259381 邮购电话: (028) 86259694

你是否曾一边拿起一本有关提高阅读速度的书，一边想“我想知道怎样才能提高阅读速度，但实在没时间把这本书读完”？坚持把本书读下去，你会发现这将不再是个问题。

速读入门 >>>

本书信息分为三种类型：

1. 为提高阅读效率，你必须知道的信息。
2. 不能立竿见影提高阅读效率，但能帮助你了解速读及记忆的信息。
3. 并非关键，但你最好能了解一二的信息。

你将达到的程度：

六十分钟之内。

如果你的平均阅读速度为每秒250个单词，那么你将在一小时内掌握速读的基本要领。

头半个小时之后

仅花半小时在此书上，你就能领悟到速读的基本要领。你可以把新学到的技巧用在读本书剩余的部分上，并用前面所花时间的一小部分来读完它。

开篇要点 >>>

阅读速度慢的一个重要原因是阅读目的及关注焦点不明确。下列是一些在阅读任何书籍之前都应提出的问题，请花上几分钟来回答它们。你也许还有别的问题可以添加在以下列表中：

- 你为什么要读这本书？
- 你为什么需要这本书？
- 本书是你的最佳选择吗？
- 你需花多长时间在本书上？
- 你什么时候能用上本书所传达的信息？
- 关于速读你已了解多少？
- 你希望从本书中学到什么？
- 你怎样才能知道自己已完成目标？

本书将引导你通过系统的阅读训练学会一些技巧。这些技巧将从两个重要的方面帮助你提高阅读速度：

- 你将读得更快，并记住所读的内容。
- 你将发现自己不用通读全书就能找到所需的信息。

快速阅读不只是一要读得更快，更是要读得“巧妙”。

巧妙的阅读是指：

- 从所读的任何一本书中找出你想要的信息。
- 尽可能高效地阅读。
- 在需要的时候能回想起所需的信息。

本书的目的在于帮助你掌握一定的技巧，花更少的时间阅读和吸收更多的信息。你会发现自己花的时间少了，因为你掌握信息的速度更快了。“我会尽量找时间”这一难题将不再那么棘手，而你也能更容易找到时间。

同样的，当你学会怎样更快、更有效地阅读非文学作品以后，你会发现自己在阅读休闲读物时也能自然地将高效阅读的技巧应用在其中，而且欣赏好故事的乐趣也不会有丝毫减少。

就像所有新学技能一样，快速阅读需要练习——当然，不是那种需要你每天花上好几小时来做的练习。你的目标在于把快速阅读的技巧变为日常的习惯，使自己更了解所读之物，更明确应当怎样阅读。

如何使用本书 >>>

本书按工具书和参考书设计。就像你所学到的那样，它能帮助你培养速读技能。

本书每一章都是独立的，这能让你很容易地找到自己所需的信息。根据自己的需要有选择地阅读书籍，而不是从头到尾地阅读是你应该养成的一个重要阅读习惯，因为很多作者并不是针对你的需要来给出信息的。

**高效阅读最重要的原则就在于此：
制定你自己的阅读准则。**

本书高效阅读指南

1. 浏览全书，了解它的结构。
2. 阅读目录，注意你想要阅读的章节并排出阅读顺序。
3. 阅读所有的小结。
4. 继续读简介，它会告诉你读每一章所能得到的信息。
5. 最后，学习“五步”阅读法，并用它指导剩余部

分的阅读。

如果你只想知道快速阅读的基本要领

请阅读以下章节：

第一章：“五步”阅读法

第二章：快速阅读

如果你想进一步学习提高阅读速度和增强记忆的技巧

巧

请阅读以下章节：

第五章：记忆

第七章：眼睛与高效阅读

在跟随本书学习新的快速阅读技巧时，请用本书进行练习。这是磨炼新技能的机会，能让你更快地从中获益。

第一章：“五步”阅读法

这一章涵盖了本书的一个核心技能。阅读此章，它会教给你一些颇有裨益的技巧：

- 快速清空你的文件夹。
- 清理堆积多年的文件。
- 阅读多年来一直想要阅读的书。
- 用现在所花时间的四分之一完成工作中的阅读。

第二章：快速阅读

在本章中你将学会如何更灵活地阅读，如何更快地找到信息，以及如何从文件中摘取信息并且不浪费时间。

第三章：词语涵盖一切

——扩大你的词汇量

词汇量越大，你能达到的阅读速度就越快。如果你阅读的是第二语言，或者是科技及专业性的资料，那么本章对你用处更大。

第四章：集中注意力

没有注意力的集中就没有记忆。不管你在什么地方工作，本章都是很实用的章节，能提供练习帮助你改善注意力。

第五章：记忆

不能记住所看的内容，就无法进行阅读。本章将告诉你记忆是怎样形成的，以及它失灵的时候会发生的情况。本章精选了一些帮助你记住所读内容的方法。通读它们，根据阅读种类的不同，选择不同的方法。

第六章：阅读应有选择

难道不是吗？不同种类的阅读需要不同的方法。在本章中你能找到不同的方法，让你在十分钟之内毫不费力地读完一张报纸，让工作中的阅读变得轻松。

第七章：眼睛与高效阅读

眼睛是你最重要的阅读工具。本章能帮助你保养好眼睛，防止视疲劳，同时扩大视野感知范围，提高阅读速度。本章有练习题和可供实际操作的办法，能让眼睛更好地为你工作。

第八章：注意力分散及对策

不管你在什么地方，也不管你在做什么，干扰总会存在。本章与第四章以及第五章紧密联系在一起。干扰

越少，阅读就越快，并且越有成效。本章针对注意力分散的不同类型给出了不同的对策。

第九章：现实状态中的阅读

绝大部分阅读都是在压力下完成的。在任何情况下，时间都是一个关键的因素。如果人们总是给你一堆文件，并站在那里等你读完，那么你应该阅读本章。与此同时，本章还将帮助你将阅读优化，避免你变成信息瓶颈。

第十章：工作学习两不误

如果你在学习的同时有全职工作，或者要照顾家庭，那么本章对你大有帮助。在本章中，你将找到让阅读变得简单并有条理的方法，免得在考试前一个星期惊慌失措。如果你还有一个星期的时间准备考试，那么本章有办法帮助你充分利用时间。

第十一章：阅读英语材料

——一些有用的信息及速度测试

作为支撑前文的参考章节，本章提供额外的信息帮助你扩大词汇量，让阅读变得更加简单。若愿意，你也可在笔记本中记录下偶然碰见的额外信息，帮助自己扩大词汇量。

第十二章：进一步的学习

怎样将你的所学付诸实践？本章将帮助你制定“21日”计划，把所学和日常活动结合起来。与此同时，本章还给出了如何指导别人的方法。

这里还有一条重要原则：

学得开心！

常见问题 >>>

快速阅读会带来一些问题：

- 可能的最快阅读速度是多少？
- 快速阅读容易学吗？
- 当阅读枯燥无味的或者科技性的文章时该怎样集中注意力呢？
- 若需要，应当怎样记住所读的材料？

阅读本书，你将找到一些问题的答案。第一个问题的答案是，我们不知道人们阅读的极限速度是多少。目前的纪录是在20分钟之内读完像《战争与和平》这样厚的书，并准确答出相关问题。回答问题的能力非常重要。如果不能记住你想从材料中提炼的信息，那么有什么必要把宝贵的时间花在阅读上呢？不管是事实还是虚构的小说，第五章都会告诉你如何在阅读之后，长时间记住信息。

快速阅读很简单：只有第一章给出的阅读方法的五分之一需要练习，其余的只要运用就会有成效。

目 录

简介	1
速读入门	1
开篇要点	2
如何使用本书	3
常见问题	7
 第一章	 1
“五步”阅读法	1
“五步”阅读法简介	2
第一步:阅读准备	3
第二步:文本预览	5
第三步:消极阅读	8
第四步:积极阅读	10
第五步:选择性阅读	12
体会多层含义	14
目的性阅读	17
本章小结	19
 第二章	 21
快速阅读	21
影响阅读速度的因素	22
你目前的水平	24
提高你的基本阅读速度	27
怎样使用阅读器	28
浏览与细察	31
速读并找出信息	32

	非母语阅读	34
	速度及灵活性提高训练	35
	速读表	39
	本章小结	40
第三章	词语涵盖一切	
	——扩大你的词汇量	43
	为什么扩大词汇量有助于提高	
	阅读速度	44
	怎样扩大词汇量	45
	英语词汇的源泉——词根、后缀	
	与前缀	46
	专业词汇	48
	本章小结	49
第四章	集中注意力	51
	集中注意力的重要性	52
	紧张的情绪影响记忆	55
	改善注意力的方法	59
	注意力改善训练	62
	本章小结	68
第五章	记忆	69
	记忆的奥秘	70
	短期、中期及长期记忆	72
	记忆的运作	73
	阅读时的记忆方法	75
	多感官阅读	85
	遗忘	86

	本章小结	88
第六章	阅读应有选择	89
	根据目的的不同阅读不同种类 的书籍	90
	阅读批评	98
	本章小结	101
第七章	眼睛与高效阅读	103
	速读基础	104
	为理解而读	106
	锻炼你的眼睛	107
	一目多行	114
	防治视疲劳	116
	电脑上的阅读	119
	保养你的眼睛	121
	本章小结	122
第八章	注意力分散及对策	123
	注意力缺乏	124
	生理性注意力分散	127
	环境因素	128
	工作上的注意力分散	129
	整理你的书桌	130
	本章小结	131
第九章	现实状态中的阅读	133
	信息瓶颈	134
	优先阅读与计划阅读	135

	会议阅读	137
	快速查找信息	138
	新工作、新项目与新客户	140
	减少阅读量的方法	142
	进程评估	144
	本章小结	144
第十章	工作学习两不误	147
	你应该考虑的因素	148
	合理支配时间	151
	本章小结	154
第十一章	阅读英语材料	
	——一些有用的信息及速度测试	155
	语言的构成	156
	阅读批评词汇	159
	了解你目前的阅读速度	160
	本章小结	177
第十二章	进一步的学习	179
	“21日”计划提纲	180
	教教别人	183
	有效阅读一二三	187
材料补充		191

第一章「五步」阅读法

在本章中你将学习：

- 五个阅读步骤：阅读准备，文本预览，
消极阅读，积极阅读，选择性阅读
- 怎样在阅读中体会多层含义
- 目的性阅读

“五步”阅读法简介



完成这五个步骤后，你会：

- 至少研习了这些材料三遍。
- 阅读了你需要的内容。
- 将已知的知识同新学的内容融会贯通。
- 清晰地回忆起这些信息。
- 找到你所需要的信息。

最重要的一点是，学习这些技能，你只需要花费一小部分你本来可能会花费的时间。

为防止你重新回到陈旧的阅读习惯，请严格遵从书中所列的“五步”阅读法。熟悉以后，你可以合并或者省略一些步骤，用它们来指导任何种类的阅读，比如文章的阅读、报纸的阅读、备忘录的阅读、书籍的阅读、杂志的阅读等等。

“五步”阅读法有一个首要原则：

明确阅读目的。

不管是别人要求你阅读，还是仅仅因为你自己想要阅读，只要有目的就好，至于这个目的到底是什么则无关紧要。

“五步”阅读法指的是以下几点：

1. 阅读准备
2. 文本预览
3. 消极阅读

4. 积极阅读

5. 选择性阅读

此阅读法建立的基础是去粗取精。运用时，你的目的就是提炼出需要进一步学习的内容，同时去除你肯定不需要的部分。

根据需要了解内容的多少，阅读一本300页的书要花费你5~40分钟的时间来完成步骤1~4。步骤5所需花费的时间取决于你想了解的内容的详细程度。

下面将略述这五个步骤。通读本节，然后用这个方法试着阅读一本你感兴趣的非文学类读物。暂时先忘记快速阅读这事儿，这是我们稍后会达到的目标。

第一步：阅读准备 >>>

阅读让人灰心丧气的原因之一是注意力的缺乏，这与你的思想状态以及周围的环境密切相关。紧张会导致阅读中注意力分散。当你试图进行大量的阅读，特别是阅读的内容对你来说完全陌生时，你就会感到紧张。减轻起初的紧张感的方法之一是确定你对这个学科已有初步的了解。如果你对此学科知之甚少，那么就采用另一种方法，即通过提问帮助自己增加知识，达到目标。

阅读准备的主要目的是帮助你为所读内容建立一个适合的阅读框架。该框架可由确定的知识和所提的问题组成。

思维测试

比较你准备阅读从未接触过的内容时的经验。当你试图阅读全新的内容时，也许你首先会花一些时间弄明白自己要看的什么东西。在这个“弄明白”的